Praxis für Kinder und Jugendliche
Cabinet pour enfants et adolescents
Zentralstrasse 66, rue Centrale 66
2503 Biel - Bienne Tel. 032 323 25 65
ergo.biel@bluewin.ch www.ergotherapie-biel.ch

ERGOTHERAPIE

Idée pour favoriser le développement de votre enfant à la maison

Motricité fine

- Jeux avec dés et petits pions (Monza, hâte toi lentement…)
- Jeu du chat et des souris, saute grenouille, jeu de puces, micado
- Jeux de cartes : mélanger, tenir, distribuer
- Solitaire, jeux d'empilage : Jenga, petit bourriquet, jeux d'adresse, la pêche, jojo
- Matériel de bureau : papier collant, agrafeuse, perforatrice, trombones, ficelle
- Construire avec des pincettes
- Ramasser de petits objets avec une main et les redistribuer : pois chiche, boutons, raisins secs
- Piquer des cure-dents dans la pate à modeler, de la pate à pain, des morceaux de fruits
- Découper, coller, poinçonner
- Piquer du papier ou une feuille de métal avec une aiguille à coudre en suivant un trait avec précision
- Découper avec des ciseaux : des lignes, changements de direction, des contours puis des cercles
- Découper des images dans des catalogues, faire des collages
- Pâte à modeler, playdoo
- Jeux de doigts : copier le/la partenaire, être le miroir, frapper un rythme dans les mains, sur les genoux
- Jeux de ficelles, nouer, tresser des bracelets brésiliens

Graphisme

- Dessiner/peindre de différentes manières : doigts, pinceaux, éponge, feutres, crayons, néocolors, crayon à papier mou
- Prise du crayon correcte, avec moyens auxiliaires si nécessaire : tenir une bille dans la main avec l'auriculaire et l'annulaire, épaississement du crayon avec une mousse, crayon plus gros
- Dessiner des formes, lignes, vagues etc. de grand à petit
- Deviner des objets et animaux que la/le partenaire dessine

Activité de tous les jours

Il y a beaucoup de possibilités d'exercer la coordination bimanuelle, l'image corporelle, l'exploration de l'espace, la manière d'utiliser les ustensiles et outils et l'autonomie :

- Cuisiner : éplucher, couper, faire la sauce à salade, décorer des canapés, les gâteaux, les plats de crudités
- Pâtisserie : pétrir la pâte, découper à l'emporte-pièces, décorer
- Préparer les ustensiles, mettre la table, débarrasser, relaver et essuyer, nettoyer la table
- Utiliser le balai et la brosse et ramassoir, nettoyer son vélo avec une patte
- Aider à faire les achats : chercher les articles, peser, emballer
- Ouvrir et fermer les différents paquets, bouteilles, boites, tubes, gobelets
- Porter le bac à lessive, préparer le tas de vieux papiers, le ficeler, porter soi-même son sac d'école
- Faire de petit trajet seul, à pied ou en bus
- Lors de trajet en commun, l'enfant peut marcher en tête et montrer le chemin

Loisirs

- Faire du vélo, de la trottinette
- Jouer à la balle
- Aller en forêt, au parc, à la place de jeux
- Jeux de cartes, jeux de société, jeux de rôle, marionnettes à doigts
- Cacher des peluches, petits objets dans la maison, les chercher avec des indices : chaud/froid, description de l'espace : en haut, en bas, dessous, devant, derrière, dedans, à côté au milieu
- Devinette : décrire un objet, un animal sans le nommer